

## Tko smo mi?

Na raspolaganju Vam je interdisciplinarni tim stručnjaka: liječnik specijalist javnog zdravstva, profesor kineziologije, diplomirani inženjer prehrambene tehnologije - nutricionist, medicinska sestra i drugi stručnjaci prema potrebi.

## Što možete očekivati od nas?

- Osobni pristup i savjetovanje kako ostvariti, očuvati i unaprijediti svoje zdravlje te smanjiti rizik od kroničnih nezaraznih bolesti.
- Pomoć pri usvajanju zdravijeg stila života; kako da postane privlačniji i jednostavniji.
- Pomoć pri razumijevanju i prepoznavanju onoga što je pozitivno i zdravo.
- Osobitost i predanost.

## CENTAR ZA PREVENTIVNU MEDICINU

U želji da se u potpunosti posvetimo svakom pacijentu, lijepo Vas molimo da termin dolaska unaprijed dogovorite pozivom na broj:

**01 46 96 168**

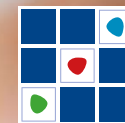
## Koje usluge nudimo?

- Preventivni pregled i savjetovanje
- Test intolerancije na hranu (270, 180, 90 i 22 namirnice).
- Izrada individualnih programa prehrane.
- Izrada individualnog programa tjelesne aktivnosti i analiza tjelesne mase.
- Brzi medicinski testovi: GUK, HbA1c, celijakija, kolesterol, trigliceridi, TSH, tumorski markeri (PSA, CEA, CA-125).
- Gensko testiranje - ciljani DNA testovi dat će odgovor na pitanje kako geni utječu na reakciju pojedinaca na prehranu i vježbanje. Dobiveni rezultati omogućit će kvalitetniji pristup prehrani i tjelesnoj aktivnosti, čime se može poboljšati zdravstveni status.
- Ostale medicinske pretrage i usluge: EKG, spirometrija, biomagnetska rezonanca, medicinska limfna drenaža, uklanjanje masnih nakupina radiofrekvencijskim i ultrazvučnim valovima.
- Mjerenje fizioloških karakteristika stanja arterija i srca.

AKO BOLUJETE OD KRONIČNE BOLESTI I UZIMATE LIJEKOVE, MOLIMO VAS DA PRILIKOM DOLASKA PONESETE POVIJEST BOLESTI I/ILI LIJEČNIČKE I LABORATORIJSKE NALAZE.



10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
Centar za preventivnu medicinu  
www.stampar.hr  
tel: 01 46 96 168  
e-mail: preventivna.medicina@stampar.hr



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo

# CENTAR ZA PREVENTIVNU MEDICINU



## Koji su moji razlozi za obavljanje preventivnog pregleda i savjetovanja?

Želim se osjećati bolje, imati više energije!

Želim spriječiti nastanak kroničnih nezaraznih bolesti!

Želim promijeniti neke navike koje nisu dobre za moje zdravlje (smršaviti, pravilnije se hraniti, smanjiti stres, prestati pušiti, početi vježbati i sl.)!

Imam kronične zdravstvene poteškoće koje promjenom svog ponašanja i razmišljanja mogu ublažiti ili izliječiti!



“Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa.”, Arthur Schopenhauer

## Što je intolerancija na hranu i aditive?

**Intolerancija na hranu („odgođena alergijska reakcija tipa III“) očituje se kao nepoželjna reakcija organizma na unos određene hrane ili sastojaka hrane.**

Intolerancija na hranu nije trovanje hranom niti alergija na hranu.

Kod intolerancije na hranu nalazimo formiranje antitijela IgG protiv proteina određene vrste hrane, za razliku od alergija na hranu gdje dolazi do nastanka IgE antitijela.

U slučaju alergije na hranu nastaje brza uzročno - posljedična reakcija, neposredno nakon konzumacije određene hrane ili unutar nekoliko sati, uz jasnu kliničku manifestaciju.

Za razliku od alergije, kod intolerancije na hranu nema brze uzročno - posljedične reakcije, kliničke manifestacije su postupne i zato ih je teško povezati s određenom vrstom hrane.

Najčešći simptomi intolerancije na hranu su:

- grčevi u trbuhu, nadutost, mučnina, vjetrovi, proljev, zatvor i sindrom iritabilnog crijeva;
- kožni osip, suha koža, svrbež, urtikarija, angioedem, dermatitis, ekcem, akne;
- pretilost;
- otok nosne sluznice, rinitis, sinusitis, nadražaj ždrijela, astma, suhi kašalj;
- glavobolja, migrena, vrtoglavica, omaglica;

- gubitak motivacije, tjeskoba, letargija, depresija, umor, hiperaktivnost (naročito kod djece), anksioznost, umor, panični napadaji, napetost.

Rezultati dobiveni testom intolerancije na hranu omogućuju primjenu odgovarajuće prehrane eliminacijom namirnica koje su testiranjem pokazale visoki stupanj intolerancije (eliminacijska dijeta).

Primjena eliminacijske dijeta dovest će do:

- prestanka ili smanjenja zdravstvenih smetnji;
- boljeg osjećanja;
- smanjenja tjelesne težine.

## Tko i zašto treba napraviti test intolerancije na hranu kod nas?

Test intolerancije na hranu preporučuje se svima koji imaju neke od navedenih smetnji.

Testiranje, kao i očitavanje testa, provodi se u Centru za preventivnu medicinu - nalazi su dostupni sljedeći dan.

